

マット運動 演技プラン

()年()組()番 ()

1 () < >

↓

2 () < >

↓

3 () < >

↓

4 () < >

↓

5 () < >

↓

6 () < >

↓

7 () < >

↓

8 () < >

※ ()には技の名称、< >には得点、□にはつなぎの方法を記入。

※ 接転技は前転系・後転系を1つずつ、ほん転技・平均立ち技は1つずつ必ず行うこと。

※ できれば同じ技は使わない。(2回目は1点)